



# FOAM ROLLER Y RELAJACIÓN MIOFASCIAL. SESIÓN COMPLETA SMR CON PELOTA.

**Asignatura: Actividad Físico-Deportiva Saludable  
en Centros Deportivos y de Ocio**

Docentes

**Pedro Antonio Ruiz-López  
Antonio Cejudo**



Esta obra se encuentra sujeta a la licencia Creative Commons **Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada**

# SESIÓN COMPLETA SMR CON PELOTA

**1** FULL CALF ROLLOUT  
20 SEC PER TRIGGER POINT

**2** OUTER HIP RELEASE  
20 SEC PER TRIGGER POINT

**3** GLUTEUS MAXIMUS RELEASE  
20 SEC PER TRIGGER POINT

**4** HAMSTRINGS ROLLOUT  
20 SEC PER TRIGGER POINT

**5** DOUBLE SI JOINT RELEASE  
60 SEC

**6** WALL LAT RELEASE  
20 SEC PER TRIGGER POINT

**7** WALL RHOMBOID ROLLOUT  
20 SEC PER TRIGGER POINT

**8** MEDIAL AND REAR Deltoid RELEASE  
20 SEC PER TRIGGER POINT

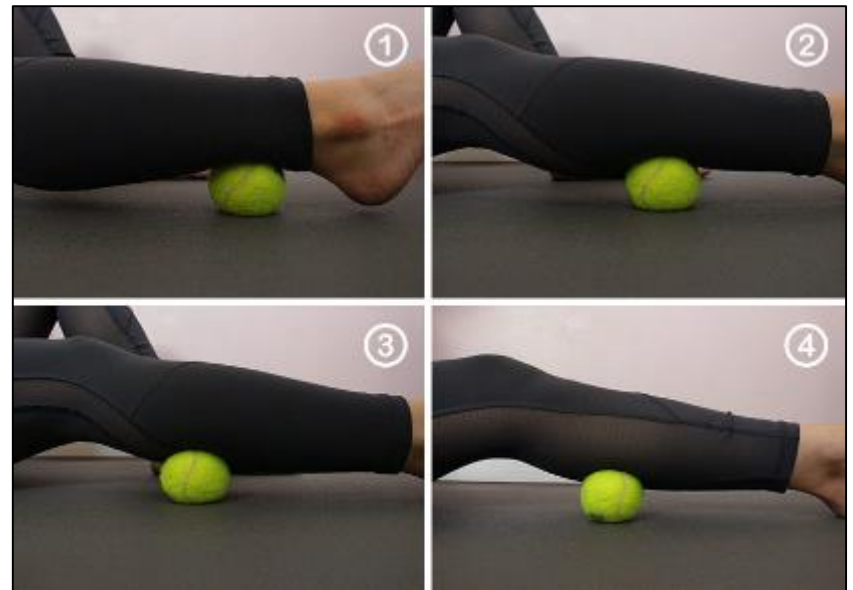
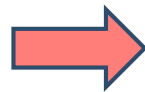
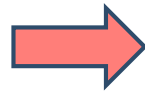
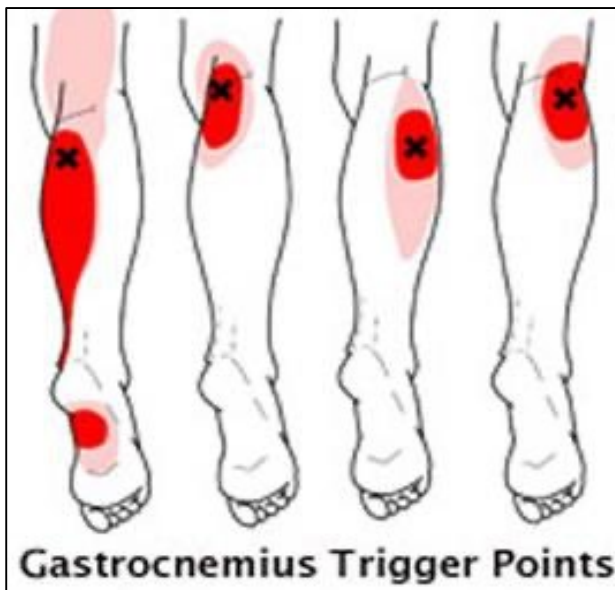
**9** CHEST RELEASE  
20 SEC PER TRIGGER POINT

**9 WAYS TO RELEASE MUSCLE KNOTS WITH A TENNIS BALL**

[www.paleoplan.com](http://www.paleoplan.com)

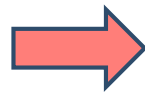
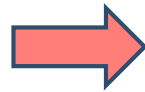
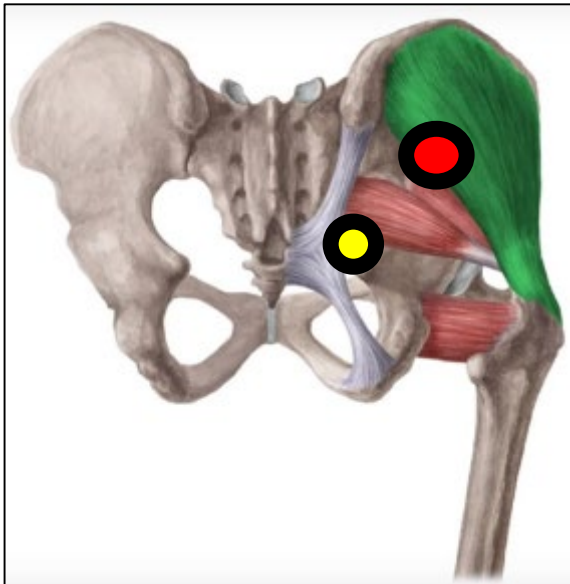
# GEMELOS Y SÓLEOS

El gastrocnemio tiene cuatro puntos gatillo debajo de la articulación de la rodilla. Estos puntos son los responsables de producir dolor a la pantorrilla, la parte posterior de la rodilla, el muslo y el arco del pie. El sóleo tiene dos puntos gatillo que causan dolor en el aquiles, el talón y la pantorrilla superior.



# GLÚTEO MEDIO

**Esta musculatura cuando se sobrecarga y acumula excesiva tensión, suele provocar dolor de espalda, dolor en la pierna y en la cadera (rigidez o falta de movilidad)**



Trocánter

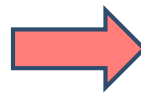
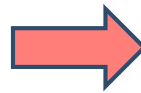
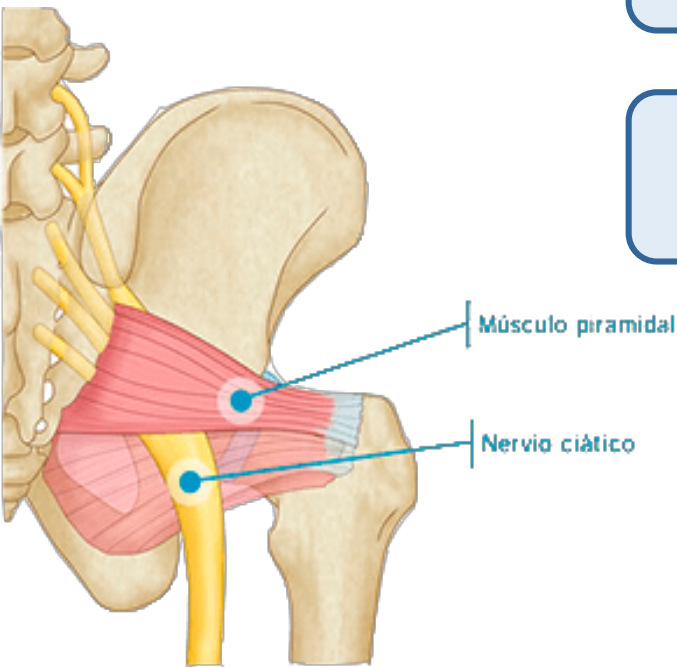


# PIRAMIDAL

**La falsa ciática es provocada por una inflamación del músculo piramidal presionando en consecuencia el nervio ciático. Irradiando así el dolor a la zona posterior de la pierna y el muslo**

Empeora cuando nos sentamos mucho tiempo

Dificultad para pasar una pierna por encima de otra



# ANTES DE LA SMR: ESTIRARLO UN POCO

**Este punto gatillo es muy doloroso. Sobre todo en aquellos que desconocen esta técnica. Antes de llevar a cabo una SMR tan analítica con pelota, primero estirarlo de forma pasiva**

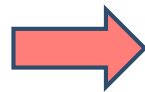
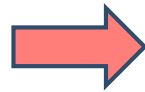
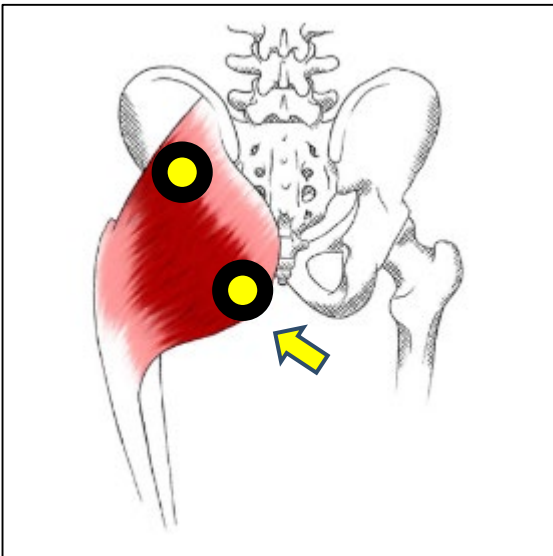


2 x 15'' estático  
+  
15'' dinámico



# GLÚTEO MAYOR

**El glúteo mayor en muchas ocasiones produce sensación de dolor en la espalda baja. Es conveniente descargarlo y liberar tensión para poder dar más libertad a la lumbar y no sobrecargarla tanto. Además es necesario fortalecerlo (sobre todo en sedentarios).**



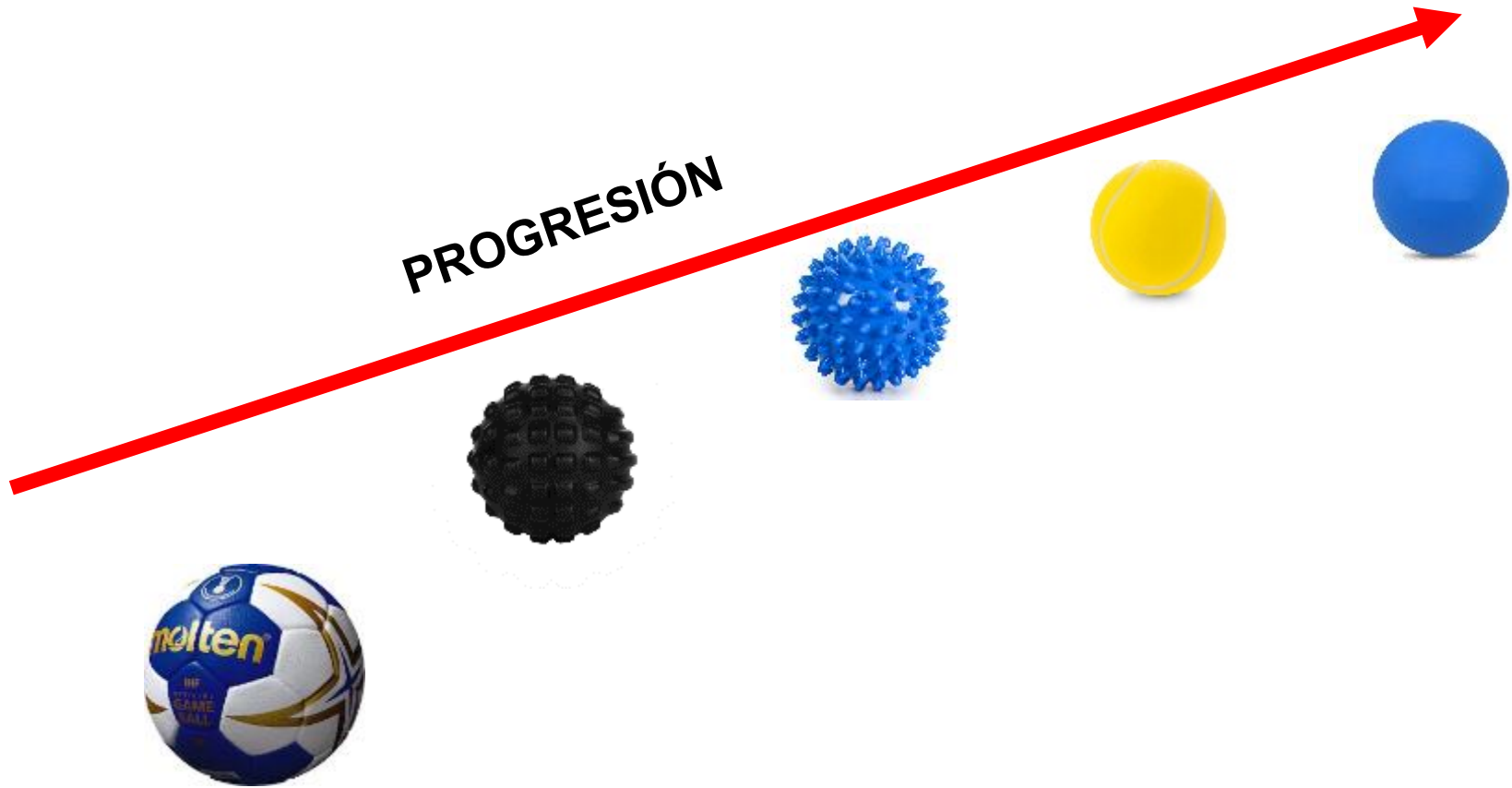
# GLÚTEO MAYOR: ADAPTACIONES

**Podemos encontrar a algunas personas que sufren mucho dolor o que bien por su peso corporal aplican demasiada presión si realizamos esta técnica sentados.**

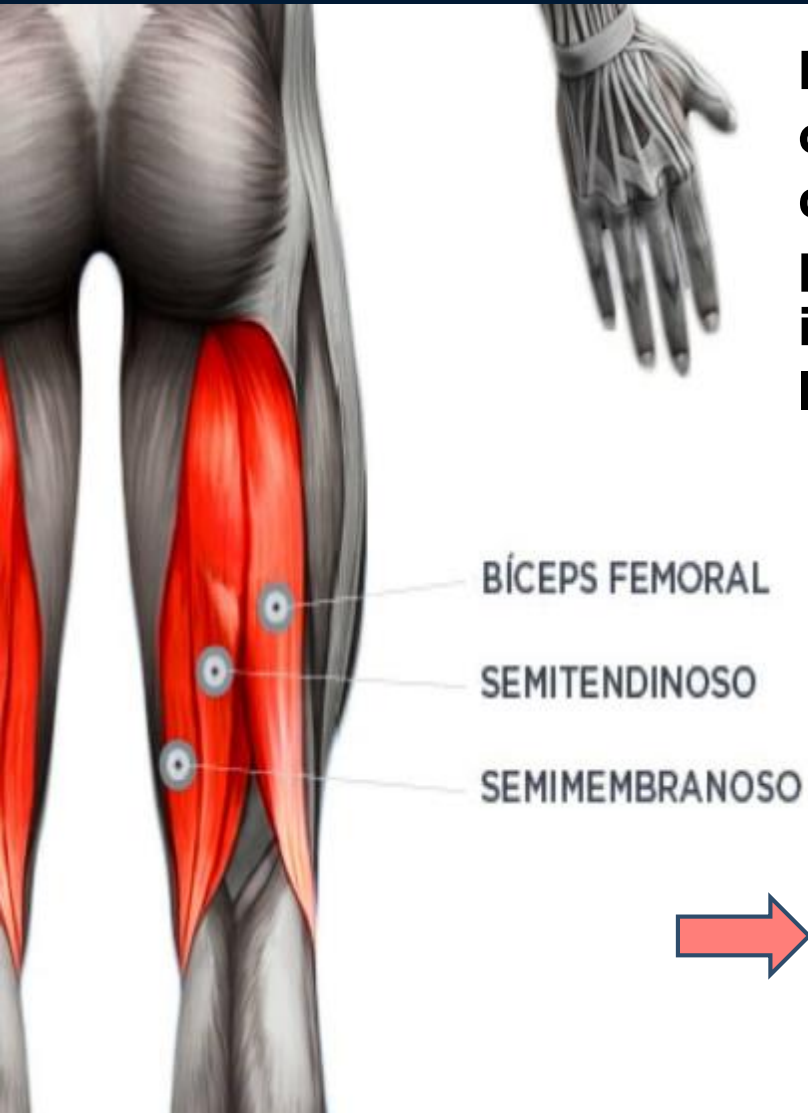




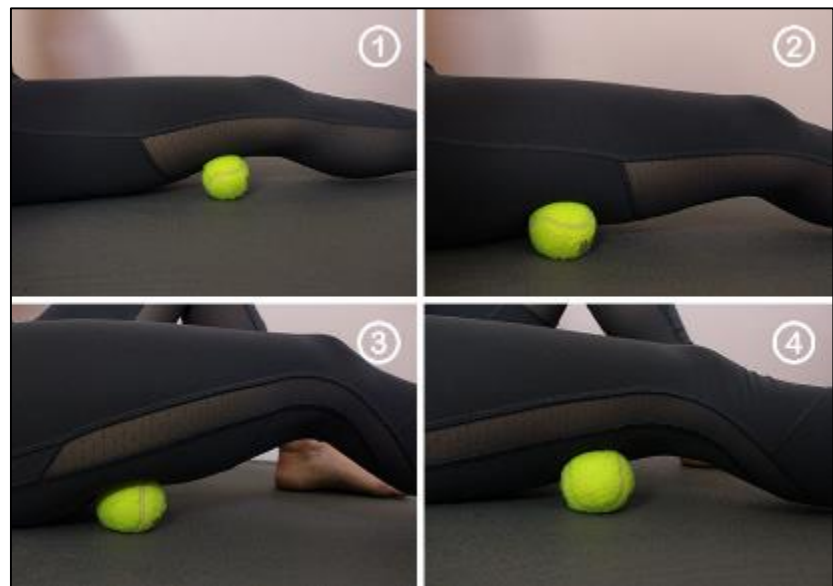
# GLÚTEO MAYOR: ADAPTACIONES



# ISQUIOTIBIALES: CARACTERÍSTICAS

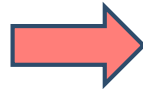
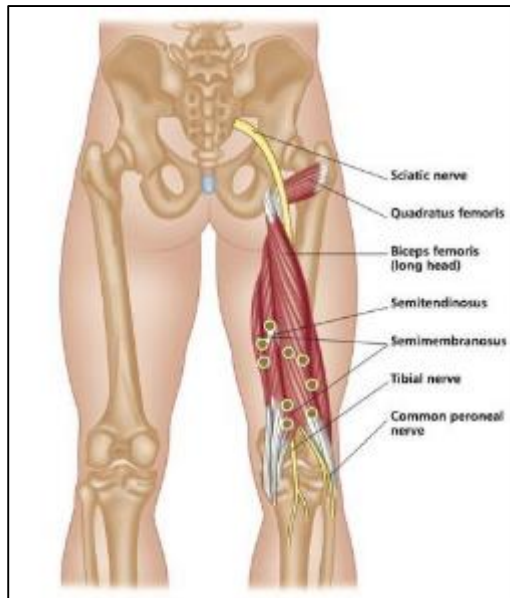


**Musculatura compleja y en muchas ocasiones debilitada (descompensación con el cuádriceps). Alberga hasta 9 puntos gatillo. Las zonas donde suele irradiarse el dolor son: poplíteo, glúteos y la pantorrilla.**



# ISQUIOTIBIALES: ACORTAMIENTOS

**Al igual que en el caso anterior, existe la posibilidad de adaptar este ejercicio. Aunque en este caso, es para intensificar la presión ejercida por la pelota en el punto gatillo escogido (mayor peso al caer sobre ella).**



# ISQUIOTIBIALES: CONSIDERACIONES

## Hamstring Foam Roll

FOAM ROLL

1. START

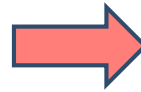


2. HOLD



3. SWITCH SIDES

Fitwrr.com

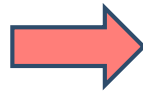
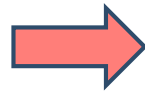
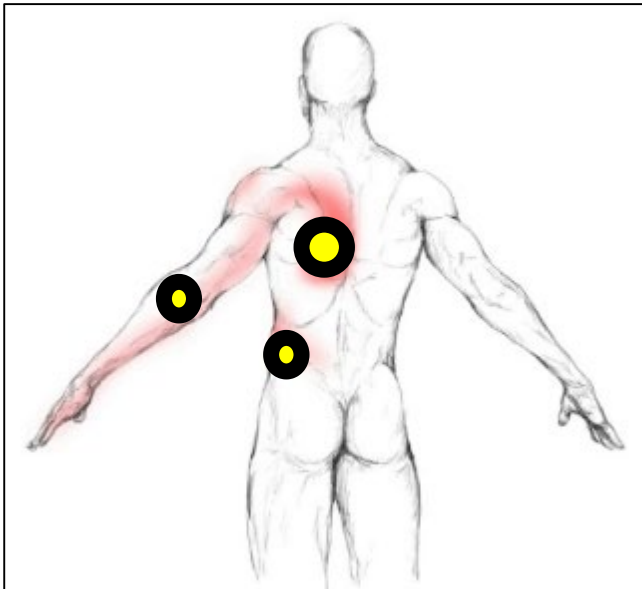


## ADAPTACIÓN



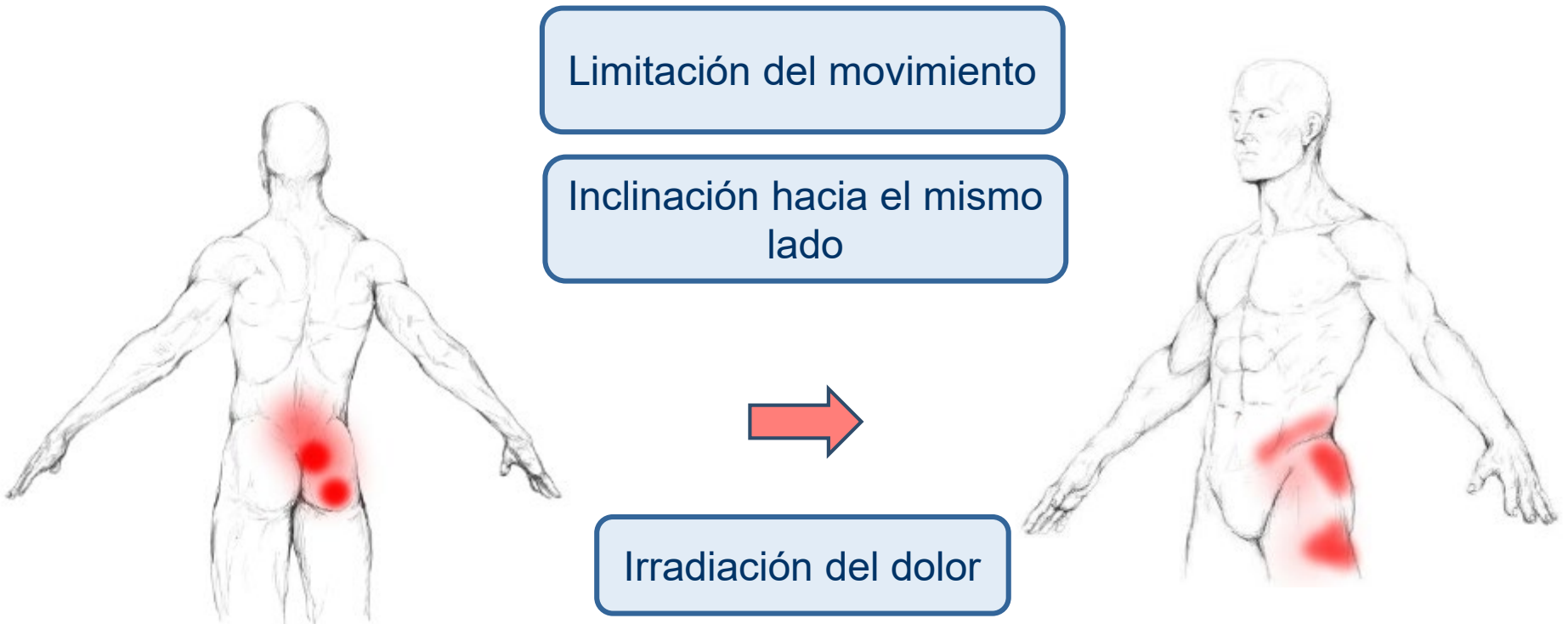
# MUSCULATURA DORSAL

**La musculatura dorsal es amplia y fuerte. Es una zona compleja pues el exceso de tensión puede irradiar el dolor a regiones muy diferentes del cuerpo: omoplatos, brazos, hombro anterior y centro de la espalda.**



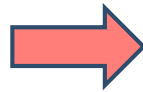
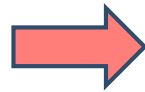
# MUSCULATURA LUMBAR

**Frecuentemente causa de multitud de bajas laborales y problemas continuos (lumbalgias repetidas). La tensión del cuadrado lumbar suele ir acompañada de limitaciones de movilidad. Debido sobre todo a su actitud postural (no hay movimiento que no lo influya)**



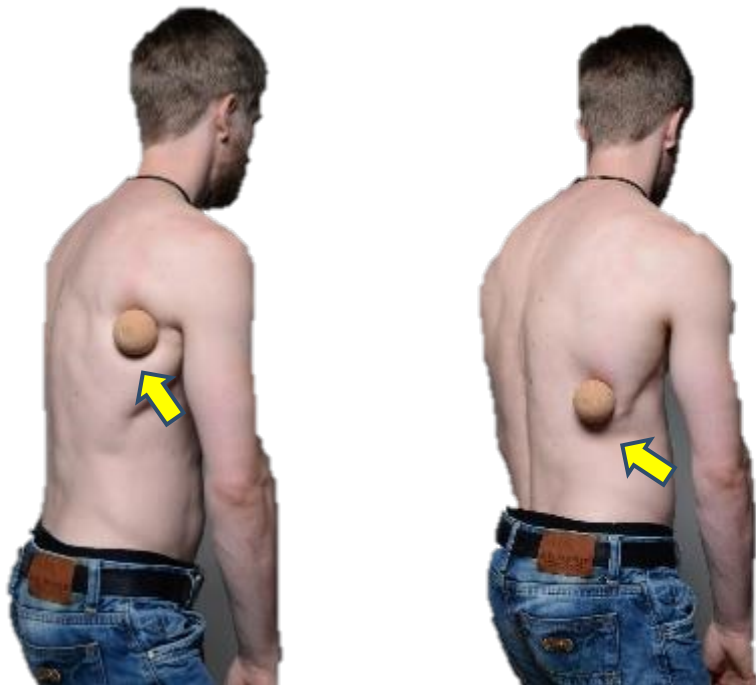
# MUSCULATURA LUMBAR

**Frecuentemente causa de multitud de bajas laborales y problemas continuos (lumbalgias repetidas). La tensión del cuadrado lumbar suele ir acompañada de limitaciones de movilidad. Debido sobre todo a su actitud postural (no hay movimiento que no lo influya)**

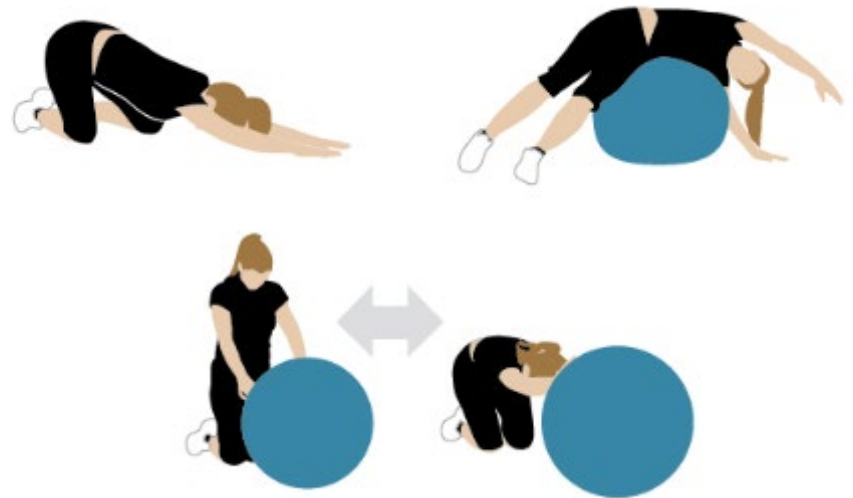


# MUSCULATURA DORSAL: MAYOR INTENSIDAD

Para aumentar la tensión aplicada sobre la zona además de mayor precisión se puede utilizar de nuevo el peso del cuerpo. Este punto es muy analítico, responde muy bien al estiramiento si se sabe llevar a cabo correctamente.



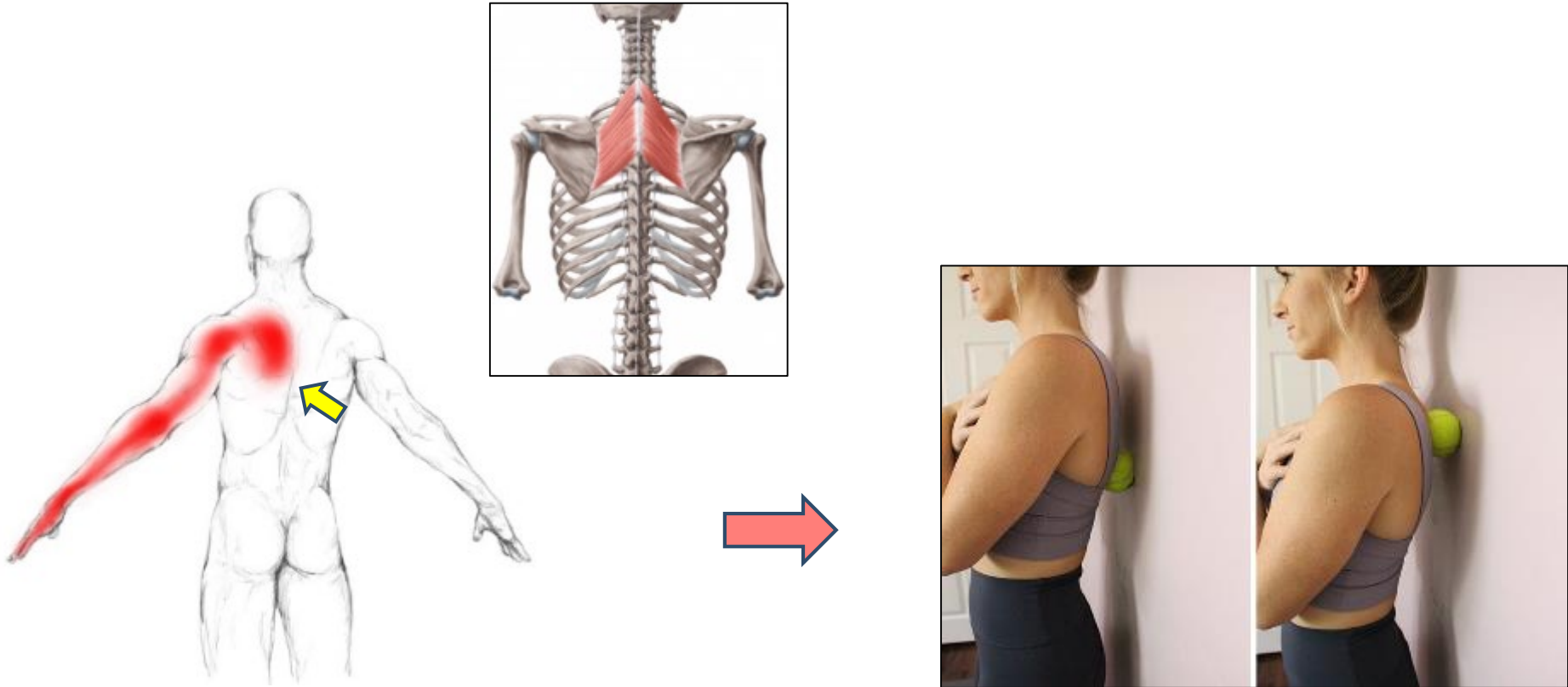
## COMBINACIÓN





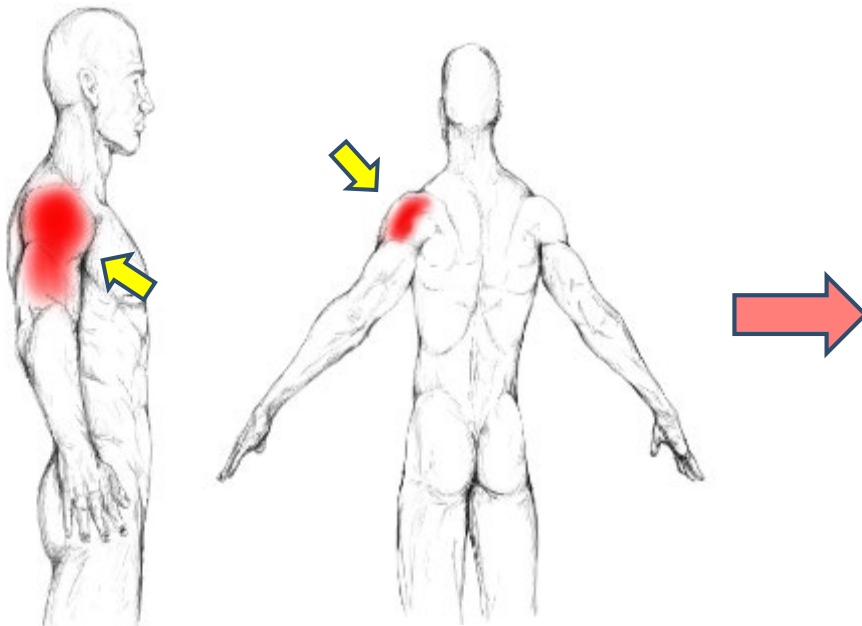
# ROMBOIDES

**El romboide es un músculo profundo cuya principal función es juntar las escápulas. El dolor producido por el punto gatillo normalmente se irradia a la zona anterior del hombro y el brazo (bastante incómodo)**



# DELTOIDES POSTERIOR

**Es una zona pequeña y además bastante olvidada. Si no se alivia la tensión de esta zona puede llevar a no poder levantar el brazo (además de irradiar el dolor al cuello y brazo).**



**NO CONFUNDIR CON DORSAL**



# DELTOIDES POSTERIOR

**Es una zona pequeña y además bastante olvidada. Si no se alivia la tensión de esta musculatura puede llevarnos a no poder levantar el brazo (además de irradiar el dolor al cuello y brazo).**

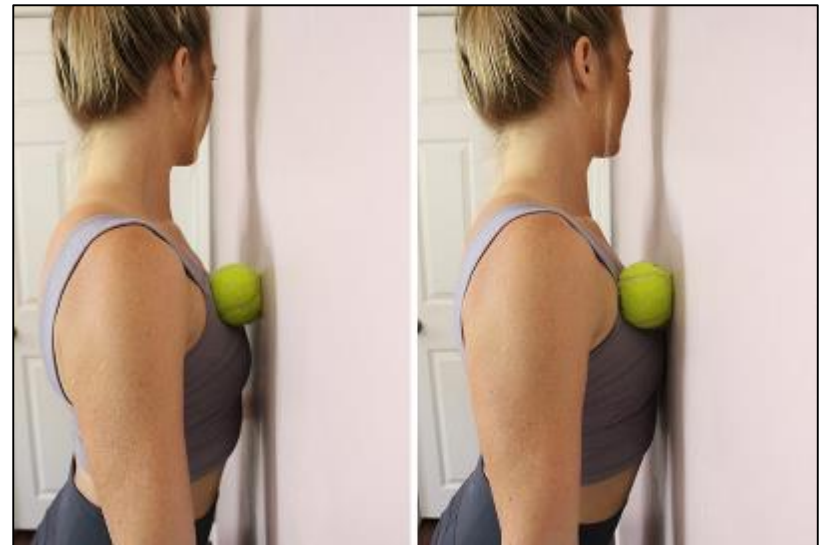
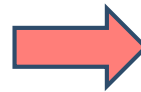
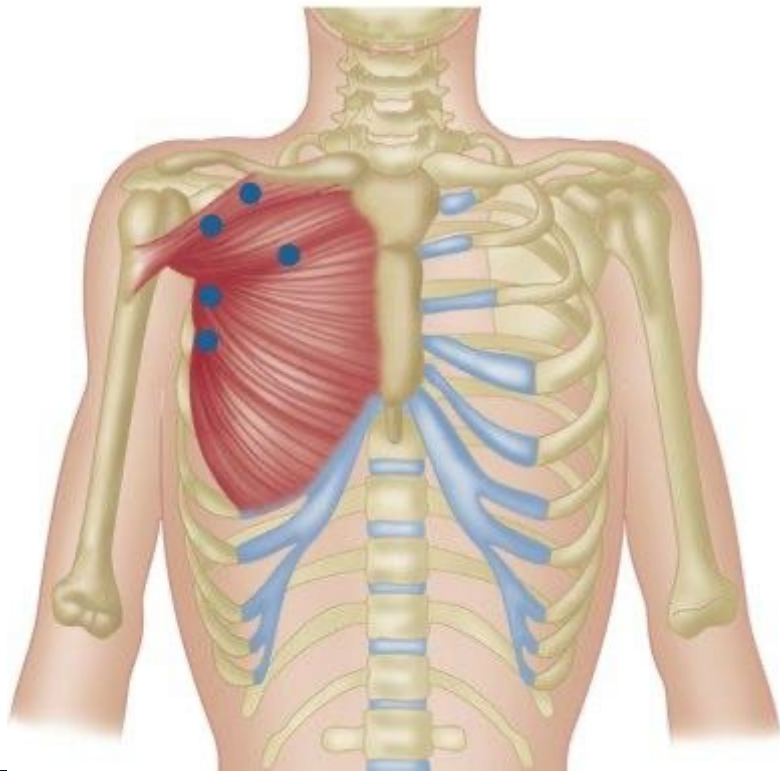


# AUMENTO ROM ARTICULACIÓN GLENOHUMERAL



# MUSCULATURA PECTORAL

**El pectoral es una zona tremendamente fuerte, excesivamente entrenada y que pocas veces se estira o relaja. La tensión desemboca en dolor de hombro (antepulsión excesiva), brazo e incluso hasta el codo.**



# MUSCULATURA PECTORAL

Si se mantiene dicha tensión el problema se agravará más tirando en exceso de la musculatura dorsal (rotación interna permanente), desembocando en cifosis dorsal. El acortamiento permanente es propio de personas que están mucho tiempo estudiando o en una mesa sentados. **¿Resultado?** Dolor en los trapecios y omóplatos debido al exceso de tensión provocado por dicho acortamiento

## AUTOMASAJE



## SMR

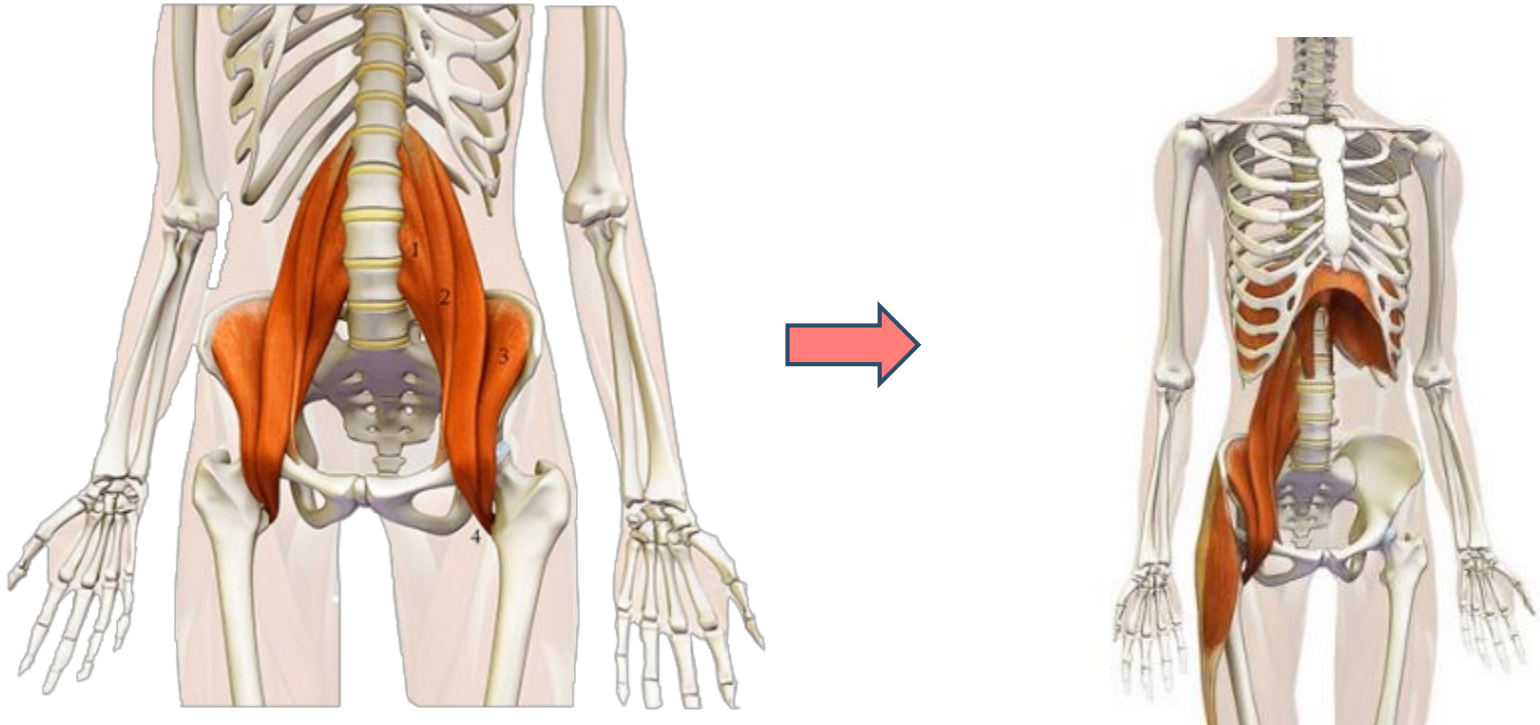


## ESTIRAMIENTO



# PSOAS ILÍACO

**El principal músculo encargado de flexionar la cadera y el único que se conecta con la columna (L5): psoas mayor, menor e ilíaco. El exceso de tensión puede provocar una excesiva fatiga en la cadena muscular en la que participa (dolor lumbar o problemas de estabilidad)**



# PREVENCIÓN DEL DOLOR LUMBAR

**Estar sentado demasiado tiempo acorta el psoas y por ende, debido a su estrecha relación con la región lumbar, esta también se acorta. Si además le añadimos un exceso de tono, tenemos la hiperlordosis servida.**

**INHIBICIÓN**



**ESTIRAMIENTO**

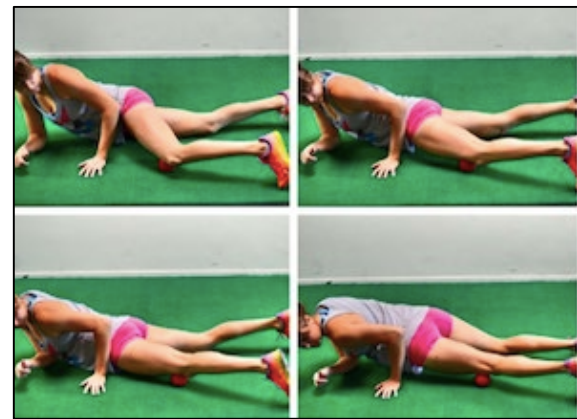


**ACTIVACIÓN**





# PSOAS ILÍACO: PROGRAMA SALUDABLE





# FOAM ROLLER Y RELAJACIÓN MIOFASCIAL. SESIÓN COMPLETA SMR CON PELOTA.

**Asignatura: Actividad Físico-Deportiva Saludable  
en Centros Deportivos y de Ocio**

Docentes

**Pedro Antonio Ruiz-López  
Antonio Cejudo**



Esta obra se encuentra sujeta a la licencia Creative Commons **Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada**